

Nummer 4 2018

# Kropp

terapeuten

GÄSTKRÖNIKÖR:  
**KRISTINA  
ANDERSSON**

Mellandagsmat med  
**Mia Hagenmalm**

**Äldres hälsa**

MEMBER IN FOCUS

# MADELEINE

*"Händerna ville gå sin egen väg"*

# GUSTAFSSON

TIDNING FÖR MEDLEMMAR I KROPPSTERAPEUTERNAS YRKESFÖRBUND



## Det kunden bokar och det kunden får

Under 2018 har ärendena i Etiska rådet dominerats av kunder som anmäler medlemmar som inte gett den behandling som utlovats.

Det borde vara enkelt. Om terapeuten skriver på hemsidan att kunden ska få massage i 45 min för 600 kr så vet kunden vad man får för pengarna. Så vad är då problemet? Jo, att man inte fick den behandling som annonserats.

När dessa fall hamnar i Etiska rådets inkorg tänker jag att det handlar om en överambitiös terapeut, en överleverans. Terapeuten vill helt enkelt ge mer än vad som utlovats. Men nej. De här fallen som letar sig hela vägen fram till Etiska rådet handlar dessvärre om självuppfyllda och egocentriska terapeuter som ger vårt yrke och bransch dåligt rykte.

Ett par exempel på ärenden som Etiska rådet hanterat i år:

En kund kommer in till massage-terapeuten med en sträckning i sätet efter en tur på längdskidorna. Kunden bokar behandlingen via hemsidan där det står att det ska kosta 500 kr. Massören masserar ländryggen de sista 10

minuterna men större delen av tiden ägnar han åt att "massera" tjocktarmen därför att han anser att problemen härstammar från dålig tarmfunktion. Kunden får betala 700 kr för att massage-terapeuten "glömt" uppdatera prislistan på hemsidan.

En annan massage-terapeut är ute på ett företagsevent och ska göra 20 minuters prova-på massagebehandlingar. Massagen uteblir dock, då terapeuten tycker sig skönja trauman som kräver healing istället för massage. Prova-på massagen blev istället prova-på healing vilket ingen beställt.

Är det någon som ringt en rörmokare för att få hjälp med rören men istället fått sina fönster bytta?

Med lite god vilja skulle jag kunna säga att terapeuten "vill väl" men om sanningen ska fram sipprar det inte allt för sällan fram att man hellre gör en annan behandling. De anser sig ha rätt att byta ut den bokade behandlingen mot en annan, utan att först rådgöra med sin kund med resultatet att kunden känner sig lurad. Med rätta!

Vår bransch är inte annorlunda än alla andra branscher. Vi måste också leverera vad vi anlitas för.

Lycka till och låt oss ge kunderna vad de vill ha!  
Gott slut på året!

PETER



## Med en nioåring som livscoach

Nioåringen häromsistens: "Mamma, det är verkligen som farfar säger! Tiden går fortare och fortare ju äldre man blir!" Gulligt lillgammalt, tänkte jag.

Hon är en riktigt social räva. Har kompisar kvar från tiden hos dagmamman, kompisar från förra skolan, kompisar i nya skolan, lagkamrater från olika sporter. Hennes aktivitetsschema är ett lapptäcke av olika fester, aktiviteter, träningar, träningsläger, filmkvällar, övernattningar och så vidare. Och hon vill vara med på allt! (De andra två vill helst inte gå utanför dörren, men det är en annan femma.)

Ett par dagar senare kom nioåringens krasch: "Jag vill bara vara hemma! Jag har typ träffat er fem minuter på hela helgen! Jag vill faktiskt vara lite med min familj också!"

Tårarna sprutade. Jag tog fram telefonen och bokade av stundande träningar, lekplaner och pizza-pyjamaspartyt som skulle starta om en timme.

Brorsorna fnissade och den ena påpekade att nu

kanske hennes kompisar skulle bli besvikna, när hon ställde in allt med så kort varsel, varpå nioåringen i all sin gråt och frustration skrek: "Ja, det kanske de blir! Men jag orkar inte! Är det något fel att göra det som känns bäst för en själv? Är det bättre att JAG blir besviken?"

Ett par dagar senare var nioåringens utmattning bortblåst. Men hur hade hon mått om jag hade propsat på att hon skulle fullfölja allt det planerade? (Som jag instinktivt ville: "Det blir ju jättekul när du väl är där, du kan ta sov-morgon nästa helg, se så...!")

Så där som många av oss vuxna gör?

Gott nytt år!

ULRIKA





## Kroppsterapeuternas Yrkesförbund

Kroppsterapeuten är  
Kroppsterapeuternas Yrkesförbunds  
medlemstidning och utkommer  
fyra gånger per år.

**Materialstopp för färdiga annonser  
till Kroppsterapeuten nummer 1/2019  
är den 8 februari.**

Maila gärna nyheter och tips till  
[info@kroppsterapeuterna.se](mailto:info@kroppsterapeuterna.se)



PETER FELDT  
Ansvarig utgivare



ULRIKA HOFFER  
Redaktör



ÅSA BROSTRÖM  
Annonsbörning

### KROPPSTERAPEUTERNAS YRKESFÖRBUND

Telefon 08-32 80 00  
[info@kroppsterapeuterna.se](mailto:info@kroppsterapeuterna.se)  
[www.kroppsterapeuterna.se](http://www.kroppsterapeuterna.se)

### POSTADRESS/BESÖKSADRESS

Maria Bangata 4  
118 63 Stockholm

### OMSLAGSPERSON

Madeleine Gustafsson

### FOTOGRAF

Sofie Andersson

### FORMGIVARE

Johan Olsson

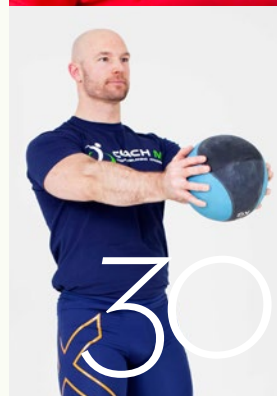
### TRYCK

Exakta



## Innehåll

Medlemsinformation.....	4
Höstturnén en succé.....	6
Inspirationsdagen 2019.....	8
Allt för Hälsan.....	10
Friskvård för våra äldre.....	12
Medlem i fokus: <b>MADELEINE GUSTAFSSON</b> .....	16
Ekonomi.....	20
Sverigeresan: Eva Ohlsson.....	22
Inspiration: Sörgebearbetning.....	24
Vetenskapsnytt.....	26
Medlemsträffar.....	28
Träning för terapeuter.....	30
Mellandagsmat med Mia Hagenmalm.....	32
Gästkrönika: Kristina Andersson.....	34



## Kry-stipendiater 2018

**STIPENDIUM** Kry-stipendiet har nu funnits i två år. Det är försäkringsbolaget Svedea och Kroppsterapeuterna som står bakom stipendiet som är på totalt 20 000 kronor per år. Syftet med stipendiet är att stimulera och underlätta utbildning för medlemmar i Kroppsterapeuterna och/eller stimulera och underlätta verksamhet som gagnar förbundet.

Här kommer namnen på de medlemmar som fått stipendiepengar under 2018 för att kompetensutveckla sig genom studier. Grattis!

**Helén Lindberg Andersson, Tyresö, Daniela Thunberg, Örebro, Kristina Lindgren, Gävle, Liselotte Reivén,**

**Göteborg, Helena Båtsman, Umeå, Cathrine Kjuus Eckhoff, Tullinge, Ulrika Nilsson, Motala, Emma Hedborg, Örebro, Lina Engman Adevik, Söderby, Térèse Berg, Herräng, Ulrika Ögren, Grundsund, Ulrika Corneliusson, Göteborg, Sara Wallner, Dösjebro, Annika Ekström, Mora, Charlotte Cederblad Höiby, Järfälla, Ann-Sofie Gustafsson Hobbs, Stockholm, Jenny Lernman, Karlstad, Back Emilia Eriksson, Venjan, Helena Lundaahl, Säter och Anna Elina Rönnbäck, Stockholm.**

Vill du också söka stipendiet? Information och ansökan finns på hemsidan, [www.kroppsterapeuterna.se/om-oss](http://www.kroppsterapeuterna.se/om-oss).



**MÄSSA** För första gången kommer Kroppsterapeuterna att delta på mässan Leva och Fungera på Svenska mässan i Göteborg 26-28 mars. På Leva och Fungera presenteras den senaste teknologin inom hjälpmedel för personer med funktionsnedsättningar. Mässan har funnits sedan 1980 och vänder sig till besökare som köper, förskriver eller använder teknologi, utrustning och tjänster inom hjälpmedelsbranschen.

## Autogiro- dragningen i december

Vi vill påminna er som har autogiro om att det dras 469 kronor i december månads autogirodragning. Anledningen är att även medlemsavgiften för 2019 på 250 kronor dras denna månad. Autogirodragningen görs den 27 december. Underlag för bokföringen hittar du på medlemsnätet under Medlemsnytta/Autogiro.

## Tipsa oss!

Har du idéer, tankar eller önskemål om vad du skulle vilja läsa mer om i Kroppsterapeuten? Har du tips på någon intressant person i friskvårdsbranschen som du skulle vilja veta mer om? Har du en kollega som du tycker att vi ska uppmärksamma? Eller kanske har du själv något du vill dela med dig av? Skriv ett mejl till [info@kroppsterapeuterna.se](mailto:info@kroppsterapeuterna.se) och berätta.

## Nominera Årets medlem

**UTMÄRKELSE** Nu är det dags att nominera Årets medlem 2019. Är det någon som du tycker är värd att vara årets medlem? Kanske någon som engagerar sig lite extra, har förmågan att inspirera och motivera andra eller på annat sätt gjort en insats utöver det

vanliga? Mejla in ditt förslag till [info@kroppsterapeuterna.se](mailto:info@kroppsterapeuterna.se) och skriv Årets medlem 2019 i ämnesraden. Kom ihåg att motivera varför just den person du nominerar ska få utmärkelsen. Sista dag för att nominera är den 15 februari.

Nominera  
senast  
15 februari

Jonas Bergqvist  
blev Årets  
medlem 2018.



JONAS BERGGVIST

# Inspirationsdagen 2019

**EVENT** Kom och var med på Inspirationsdagen 2019! Den 30 mars träffas vi på Scandic Continental i Stockholm. På sid 8 hittar du inbjudan och program. Anmälan och mer information finns på [www.kroppsterapeuterna.se](http://www.kroppsterapeuterna.se) under Event.



Precis som förra året kommer vi hålla till i inspirerande lokaler på Scandic Continental.

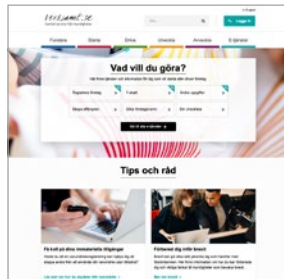
## Se över din verksamhet för 2019

Nu under helgledigheten är det ett utmärkt tillfälle att se över verksamhetsplan och ekonomi för nästa år. Kanske är det dags att korrigera dina priser? Våga visa att du är stolt över det du arbetar med och våga tro på att din verksamhet ska bli så lönsam som du önskar.

– Det måste bli kutym att värdesätta sin tid, en kollektiv attitydförändring för friskvårdsbranschen behöver en ny fräsch

kultur som andas stolthet. Om alla Kroppsterapeuter visar stolthet över sin långa utbildning, värdesätter sitt certifikat och kvalitetssäkring från förbundet och uppträder enhetligt så har vi snart svensk friskvård 2.0, skrev generalsekretären Peter Feldt i ett uppmärksammat blogginlägg i höstas.

På [verksamt.se](http://verksamt.se) kan du göra en rad olika uträkningar, bland annat vilket pris du behöver ta ut för att hamna på den lön du vill ha.



## Viktiga datum 2019

NRN-möte i Oslo	25 jan
Fortbildningsdag i Stockholm för foterapeutmedlemmar	19 mars
Leva & Fungera-mässan i Göteborg	26-28 mar
Inspirationsdag med årsmöte	30 mar
RiEN-möte i Aten	4-5 apr
Massagens dag	12 maj

Rätt adress?

## Har vi din rätta adress?

Kontrollera att du har rätt adressuppgifter registrerade hos Kroppsterapeuterna. Då kan vi hålla vårt medlemsregister uppdaterat så att post och mejl från oss hamnar rätt. Du ändrar dina kontaktuppgifter på medlemsnätet under "Ändra adress". Det går också bra att mejla in dina ändringar till [info@kroppsterapeuterna.se](mailto:info@kroppsterapeuterna.se)

## Fråga Krys ekonomiservice

Ställ ekonomifrågor gällande ditt företag! Eva Kosman, ekonomiansvarig på Kry, svarar på dina frågor måndagar 13-15 på telefon 08-32 80 00.

## Lägg om ditt elevmedlemskap

Du har väl inte glömt att du som har elevmedlemskap och är klar med din utbildning behöver lägga om ditt elevmedlemskap till yrkesverksamt för att vara fullt försäkrad när du arbetar. Mejla dina diplom och intyg till [info@kroppsterapeuterna.se](mailto:info@kroppsterapeuterna.se).

## Betala fakturan i tid - Arbeta inte oförsäkrad

Sista betalningsdag för halvårsfakturan är 31 december. Vi vill uppmärksamma dig på att om du inte betalt fakturan senast på förfallodagen så gäller inte din försäkring efter det datumet. Du kommer då alltså att arbeta oförsäkrad till dess att fakturan betalats.

(Du som har autogiro berörs inte av denna information.)

# Årets Höstturné blev en succé

**UNDER HÖSTEN HAR** Kroppsterapeuternas generalsekreterare Peter Feldt besökt åtta städer, från Malmö i söder till Luleå i norr, för att träffa medlemmar under en heldag med både teori och praktik. På förmiddagen har deltagarna fått aktuell information från förbundet om bland annat GDPR och socialdepartementets utredning God och Nära vård och eftermiddagspasset har bestått av en workshop som handlat om ländryggens anatomi, benlängdsmätning och kroppens proprioceptorer.

Peter Feldt är mycket nöjd med turnén.

– Det var fantastiskt att få träffa så många intresserade och engagerade medlemmar runt om i landet. Det här kommer vi garanterat att göra om, säger han. ●





# Sandra Hellmark Hedlund...

## ...från och med nu är det du som sköter medlemservice! Vad gör du där?

– Jag kommer att hålla kontakt med medlemmarna och hjälpa dem med frågor kring medlemskapet.

Just nu har jag fullt fokus på att lära mig om förbundets verksamhet. Och jag ser fram emot att möta våra medlemmar i olika sammanhang, via telefon och mejl!

## Vad har du gjort tidigare?

– Jag är utbildad idrottskonsulent på Bosön och spaterapeut på Axelsons, så jag har varit inne på det här spåret som

har med kroppsterapi och friskvård att göra länge. Under många år spelade jag dessutom basket på hög nivå. På senare år har jag jobbat som spaterapeut på Hamam spa på Lidingö, där jag också jobbade en del med konferenser och hotellreception. Senast kommer jag från ett försäkringsbolag och föräldraledighet.

## Vad kan medlemmarna förvänta sig av dig?

– Bra service och trevligt bemötande! Min utgångspunkt är att det mesta går att lösa!



## Kroppsterapeuternas affärsnätverk

Axelsons Gymnastiska Institut

Axelsons SPA School

Bergklint education

Diplomera

DJO Global

Everyday Yoga Teacher Training

Grövelsjöns Fjällstation

Hagaberg Folkhögskola

Harmony Shiatsu Center

Helhetshälsa

Hotell Havsbaden

IKSU Hälsa AB

Infibra

Integrativ Zonterapi

Intensivekost

Irradia AB

Jakobsbergs Folkhögskola

Kairon Reflexologiskola

KFI Spa Management AB

Kundaliniyoga Akademin

Lena´s Hatha Yoga

Medema Physio AB

MIMASS AB

My Spirit Yoga Livshälsa

Nannic

Naturmedicinska Akademin

Paleo Institute

Physio Education

Sabine Rosén Utbildningar

Scandinavian Nonwoven AB

Scandinavian Academy for Spa -

Beauty - Wellbeing

Scandinavian Seasonal Yoga

Selma Spa

Shiatsuakademien

Skandinaviska Ayurveda- Akademin

Skola för Beröring

Svenska Hälsoeteamet

Svenska Kinesiologi Skolan

Svenska Näringsakademin

Svenska Shiatsuskolan

Sverigehälsan

The Academy

Trosa Stadshotell & Spa

Yogobe

Åsa folkhögskola

Örnsköldsviks folkhögskola

Gå gärna in och se vilka skolor som vi har samarbetsavtal med under "Utbildningar" på [kroppsterapeuterna.se](http://kroppsterapeuterna.se)



# PROGRAM INSPIRATIONSDAGEN

## Lördag 30 mars

- 09.00 Registrering börjar i Kryss disk  
09.45 Inspirationsdagen börjar - Peter Feldt hälsar välkommen  
10.00 Föreläsning - "Att behandla barn och ungdomar som idrottar" - Sue Weber  
11.30 Kryss framtidsspaning - Peter Feldt  
12.00 Lunch  
13.00 Föreläsning - "Funktionsmedicin - ett medicinskt paradigmskifte på gång" - Peter Martin  
14.15 Utställning med fika  
16.45 Årsmöte  
18.30 Fördrink och mingel  
19.30 Middag med underhållning.

**PLATS:** Scandic Continental, Vasagatan 22, Stockholm

**PRIS:** Medlem 995:- exkl moms, ej medlem 2 250:- exkl moms  
Priset inkluderar lunch, fika, fördrink och middag.

**BOENDE:** Eftersom vi befinner oss mitt i Stockholms city finns ett stort utbud av boenden i olika prisklasser. På hemsidan under Event/Inspirationsdagen 2019 ger vi några tips i olika prisnivåer för dig som behöver övernatta.

**ANMÄLAN:** Du anmäler dig till Inspirationsdagen på hemsidan [www.kroppsterapeuterna.se](http://www.kroppsterapeuterna.se) under Event/Inspirationsdag 2019. Här hittar du också mer information om dagens aktiviteter.

Du kan också göra din anmälan till [info@kroppsterapeuterna.se](mailto:info@kroppsterapeuterna.se).

### Obs! Anmälan är bindande.

Vi reserverar oss för eventuella ändringar i programmet.



## Välkommen till Inspirat

Kom och var med på vårens stora medlemsevent



Vi håller även denna gång till på Scandic Continental, på Vasagatan 22 i Stockholm. Under en fullmatad heldag bjuds det på inspiration och nya kunskaper samt möjligheten att träffa och lära känna andra medlemmar i förbundet.

Två föreläsare gästar Inspirationsdagen. Läkaren och forskaren Peter Martin talar om funktionell medicin och Sue Weber, Dr of Chiropractic, kommer att föreläsa om att behandla idrottande barn och ungdomar.

Inspirationsdagen bjuder också på utställning där Kryss affärsnätverk och samarbetspartners deltar.

Kroppsterapeuterna håller sitt årsmöte och kansliet finns på plats för att svara på medlemsfrågor. På kvällen blir det mingel och middag med underhållning och Årets medlem kommer att utses.

*Vi ses på Inspirationsdagen!*







# ionsdag med årsmöte

den 30 mars 2019



## FEST!

På lördagskvällen blir det mingel, middag och underhållning. De som vill kan sedan fortsätta festen i Scandic Continentals Skybar med takterrass.



## FÖRELÄSARE



### PETER MARTIN

Peter Martin är Inspirationsdagens huvudföreläsare. Han har i 15 år ägnat sig åt hjärnforskning och doktorerade 1998, men han har även jobbat som läkare på vårdcentraler och sjukhus. Idag driver han Göteborgs första dedikerade funktionsmedicinska läkarmottagning. I sin föreläsning kommer han att prata om funktionsmedicin och hur den kan komma att förändra synsättet på medicin i grunden, men även om hur du som är kroppsterapeut kan lära dig mer om detta spännande område för att utvecklas i din yrkesroll.



### SUE WEBER

Sue Weber är Dr of Chiropractic från University of Western States i USA. Hon har också en utbildning i England vid Anglo-European College of Chiropractic där hon har fortbildat sig i pediatrik, diagnostik och behandling av barn och gravida. Hennes föreläsning kommer att handla om barn och ungdomar som idrottare och vad man ska tänka på vid behandling och träning. Föreläsningen ges på engelska. Frågor kan besvaras på svenska.

Yoga, alkoholfria drycker, sömn och återhämtning – det var några av de hörnstenar som dominerade på Allt för Hälsan som gick av stapeln 9-11 november. Kroppsterapeuterna var på plats och erbjöd både behandlingar, konsultationer och en heldag om yoga.

## Yoga, alkoholfritt och sömn i fokus

**ÄNNU EN GÅNG** har Allt för Hälsan inspirerat mängder av människor att göra sundare val. I år var yoga ett stort tema och det fanns möjlighet att prova på en mängd olika former av yoga.

Föreläsningar om sömn drog stor publik, bland annat ville många höra bokaktuelle Christian Benedict, som Kroppsterapeuten intervjuade tidigare

i år (nr 2 2018).

Kroppsterapeuternas medlemmar genomförde omkring 500 behandlingar och konsultationer i en välbesökt monter och även seminarier om yoga, med paneldiskussioner om yoga ur olika perspektiv, drog stor publik.

En av frågeställningarna var om yoga kan förebygga ohälsa på arbetsplatsen

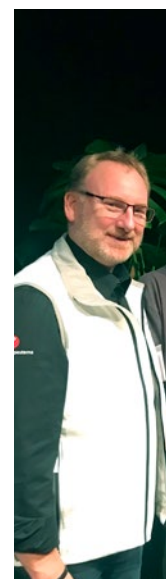
och det rådde stor enighet om att det finns många aspekter som tillsammans skapar ohälsa – och hur den kan förebyggas. Panelen var enig om att yoga kan vara en av flera komponenter som kan skydda mot ohälsa, men det handlar om mer än att gå till en yogastudio och förvänta sig resultat:

– Jag vet inte hur många jag har mött

*Peter Rindetoft var med och representerade förbundet på Allt för hälsan.*



*Det var fullt ös i Kroppsterapeuternas monter.*





Victoria Carinci och Lotta Lagerqvist.

# på Allt för Hälsan

som säger: "Fixa mig! Bara säg vad jag ska göra!" Och även när jag gör det, så gör de inte som jag säger. Vi måste acceptera att vi alla bryter ihop då och då! Vi är bara människor.

Hälsostrategen Ann-Sofie Forsmark föreslog att fler skulle kunna få ta del av yogans fördelar, genom att avdramatisera vad det är:

– Man kan kupa in yoga. Jag var nyligen på ett företag inom stålindustrin, där det kan vara svårt att be män i arbetskläder byta om och delta i en yogaklass. Men om man använder andra begrepp, som "hjälp att bli av med stelhet och smärta" kan man locka fler. De behöver inte veta att det är yoga de gör. ●

Många passade på att prova olika former av yoga.



Peter Feldt med panelen Alejandro Carballo, Peter Munteanu, Ulrica Norberg, Therese Leijonhufvud, Ann-Sofie Forsmark och moderator Maria Torshall, som diskuterade om yoga kan förebygga ohälsa på arbetsplatsen.



## Hälsa hett bland unga företagare

**BLAND UTSTÄLLARNA PÅ** Allt för Hälsan fanns även ett antal företag inom ramen för Ung företagsamhet, som innebär att gymnasieungdomar utvecklar och driver ett företag som en del av sin utbildning. Att hälsa och hållbarhet är hett och att det finns stort intresse för vår bransch råder inga tvivel om. Bland UF-företagen fanns allt från Ginigiber som tar tillvara på sekunda varor från frukt och grönsaksavdelningen och tillverkar shots på flaska. Strong together anordnar utomhusträning för tjejer, efter att de sett att många tjejer känner sig rädda för att träna utomhus i mörker. ●



Felicia Holfve och Saga Van Daal på Strong together, trygg utomhus-träning i grupp för tjejer.



The fruit fusion säljer lufttorkade, exotiska frukter som blir en god varm dryck när de tillsätts kokande vatten.

# FRISKVÅRD FÖR VÅR ÅLDRANDE BEFOLKNING

Att fysisk aktivitet genom livet har en rad fördelar, som att skydda mot hjärt- och kärlsjukdom, diabetes typ 2 och demenssjukdomar, är välkänt. Men fysisk aktivitet är inte bara bra i förebyggande syfte. Att träna och utmana sina förmågor har fördelar långt upp i åldrarna.

*Våra äldre blir inte bara fler, många av dem är också väldigt intresserade av att själva bidra till en vital åldrandeprocess genom olika former av friskvård. Många är medvetna om att fysisk aktivitet kan minska risken för ett flertal sjukdomar samt lindra värk och nedstämdhet. Att massage och andra kroppsterapier kan bidra till smärtlindring och välbefinnande är många också införstådda med.*

*Som kroppsterapeut finns det alltså mycket att göra för den här gruppen - som inte är en homogen grupp, utan har behov och önskemål som kan variera enormt och det ställer krav på kunskap för den som arbetar med gruppen.*

*Kroppsterapeuten har pratat med en fysioterapeut och en kroppsterapeut om vad du kan tänka lite extra på om du vill arbeta med denna grupp, oavsett om det rör sig om träning eller massage.*

## "Träning kan hjälpa äldre att behålla sin självständighet"

**A**tt belasta och utmana styrka och kondition har stora effekter även hos äldre personer. Livskvalitet, bättre självkänsla och ökat välbefinnande är några av de vinster som väntar.

– Inte minst skyddar det mot depression, något som är vanligt bland äldre, säger Madelene Bruce Danielsson, fysioterapeut och aktiv i Sektionen för äldres hälsa, yrkesförbundet Fysioterapeuterna, och fortsätter:

– Mycket fokus ligger på att hjälpa de äldre som bor i särskilt boende att bevara sina funktioner. Rehab är en sak, som kan behövas i vissa situationer, som ef-



Madelene Bruce Danielsson.

ter en operation eller liknande, men det stora värdet för de äldre är att kunna behålla sin självständighet. Bara en sån sak som att kunna gå ifrån när man själv vill.

Gruppen äldre är väldigt varierande. Det finns 70-åringar som kan träna som vem som helst och så finns de mer sköra, som kanske får utföra sina övningar sittande. Men alla kan träna, utifrån sina förutsättningar, och fördelarna gäller för alla. Rekommendationerna för fysisk aktivitet för äldre är som för alla andra; 150 minuters pulshöjande aktivitet per vecka. Till det kommer styrka två gånger i veckan, samt balansträning två gånger i veckan.

## FYSISK AKTIVITET FÖR ÄLDRE

- 150 minuters pulshöjande aktivitet per vecka (den rekommendationen gäller alla åldrar)
- Styrketräning 2 gånger i veckan.
- Balansträning 2 gånger i veckan.



### TÄNK PÅ

- Det kan vara bra med en hjärtstartare i lokalen
- Planera en extra lång uppvärmning
- Tänk på att behoven är väldigt olika
- Våga belasta! Tänk färre repetitioner och högre vikter.



– Ibland får man börja på en lägre nivå och kanske räkna med en längre inkörningsperiod än när man tränar yngre, men man får heller inte vara förfeg när det gäller belastning. För vissa kan styrketräning innebära att studsa stora pilatesbollar mellan varandra eller träna uppsesningar från golv eller låg höjd utan att ta hjälp av händerna. För en mer aktiv person kan det definitivt röra sig om marklyft och kettlebells, säger Madelene.

**HONPEKAROCKSÅ** på behovet av att variera och utmana, och inte köra samma program hela tiden:

- Utfallssteg med snabbt kliv tillbaka

är en utmärkt övning, som också tränar fallreaktionen. Det är bra att kunna sätta ut ett ben snabbt om man tappar balansen. Här finns det också möjlighet att öka belastningen. När man kommer upp i att klara 15 repetitioner utan problem, så är det för lätt. Då kan man till exempel sätta ett viktbälte runt midjan.

Men det är inte bara lite tyngre styrkeövningar med färre repetitioner som bör ingå i träning av äldre. Konditionen ska ha sitt också. Och det är inga problem att utmana där heller, menar Madelene:

– Räkna med att den som söker sig självmant till träning vill ha en utmaning! Ofta har vi varit lite för försiktiga,

## "Räkna med att den som söker sig självmant till träning vill ha en utmaning!"

*Madelene Bruce Danielsson:*

men ett friskt hjärta mår bra av ansträngning. Den som har en restriktion, som exempelvis en hjärtsjukdom, är medveten om det och vet själv att anpassa eller fråga om råd.

Vattengymnastik är populärt bland många äldre och skonsamt för den som har problem med leder och balans. Men inte optimalt som enda träningsform:

– Det kan vara ett jättebra sätt att träna konditionen, men det är svårt att komma åt att träna benstyrka och balans. Och många tror att det är tillräckligt att gå ut och gå. Det är ju jättebra att gå ut och gå, men det bygger ingen styrka. Cirkelträning på gym och intervallträning är bra att lägga in i rutinerna.

**TRÄNINGSVÄRK ÄR NÅGOT** som drabbar även äldre och är man inte van så kan det förstås vara obehagligt.

– Jag tror att det är viktigt att man pratar om det innan, att det kan komma att göra ont i musklerna dagen därpå. Men också att man förklarar att det är en positiv smärta, som kommer av att man har utmanat sin egen förmåga. Och det ger styrka och avlastning på leder, som många har problem med.

Motivationen hos gruppen äldre kan se annorlunda ut än hos de yngre motionärerna, som kanske siktar på ett lopp, vill gå ner i vikt eller bygga muskler.

– Generellt är det en ganska tacksam grupp att motivera. Jag höll nyligen en föreläsning för en grupp äldre och utmärkande är just viljan att bevara styrka och rörlighet för att kunna behålla sin självständighet. Den önskan finns även hos personer över nittio. För en del är motionen en möjlighet till social samvaro, även om de kanske inte ser det som det i första hand. ●



**Jeanette Henström** jobbar som massageterapeut på ett äldreboende utanför Stockholm sedan 18 år tillbaka och har byggt upp en stor erfarenhet av att arbeta med äldre, sköra och ofta dementa personer.

## "Jag har hundraåringar som lägger sig på min bänk!"

**A**tt hon hamnade där var en ren slump, en branschkollega skulle sluta och hon föreslog Jeanette som sin efterträdare. Utgångspunkten är taktill massage, men även andra tekniker kan användas.

– Efterfrågan från de boende är jättestor, jag skulle kunna jobba heltid bara här, men det skulle bli för tungt. Trots det verkar det inte vara så vanligt att det finns en massageterapeut knuten till äldreboenden, vilket jag tycker är både synd och konstigt, säger hon.

Hur behandlingen ska se ut får helt och hållet avgöras av patientens dagsform och förutsättningar.

– Ibland blir det en enklare behandling medan personen sitter i rullstolen. Ibland ser personalen till att den jag ska massera ligger kvar i sängen. Jag gör mestadels hembesök i de boendes egna lägenheter och har de kläder på sig, så masserar jag genom kläderna istället för att böka av dem. Men jag har hundraåringar som lägger sig på min bänk också!

Sköra, äldre med delvis tunn hud behandlas utifrån andra principer än vältränade ungdomar naturligtvis, men Jeanette har svårt att ge några direkta riktlinjer för hur en behandling kan läggas upp.



Jeanette Henström.



**"Ibland blir det en enklare behandling medan personen sitter i rullstolen."**

**Jeanette Henström**

– Det sitter i fingrarna efter så många år som jag har gjort det här. Många gånger ger jag taktil massage, och vissa saker är ju självklara; som att jag inte kan ta i där huden är skör. Men alla vill inte ha för lätt massage, utan ber mig om att ta i lite mer. Allt handlar om att anpassa efter önskemål.

**HON SER EN** stor fördel i att vara på ett och samma ställe, hon har nära kontakt med personalen, både de som jobbar direkt med de boende och med fysioterapeuterna på plats. Och trots att många av de boende är dementa, så förknippar många mina besök med

något positivt.

– Jag kör alltid en anamnes med personalen innan, så att det inte blir några missförstånd. Vissa dementa kan ju bli arga och det gäller att vara försiktig.

Många har ont på grund av skolios eller skador. Andra är mest oroliga och blir lugna av massagen och beröringen.

– De sover bättre och blir lugnare efter en behandling.

**Men klienterna är ju gamla och allt eftersom faller de ifrån. Kan det inte kännas sorgligt?**

– Självklart är det sorgligt när någon går bort, men det jag gör är ju till stor nytta och glädje, så det är mestadels po-



sitivt. Det är nog för att både de boende och personalen är så positivt inställda till mitt jobb. De enda tillfällena när jag upplevt något negativt är när någon blir arg för att jag är färdig och ska gå! ●

Madeleine Gustafsson:

# "Händerna ville gå sin egen väg!"



Det var absolut ingen självklarhet att Madeleine Gustafsson skulle bli massageterapeut. Ännu mindre att hon skulle stå inför publik och prata. Men hon gjorde upp med sin blyghet och nu både utbildar hon framtidens massageterapeuter och driver nätverk för andra verksamma inom friskvården.

**A**tt Madeleine Gustafsson skulle bli företagare, utbilda blivande massageterapeuter och driva ett stort nätverk för verksamma i friskvårdsbranschen låg inte direkt i korten. 2008 stod hon utan arbete och var tvungen att lägga ut en ny riktning i livet. Det började med en utbildning till medicinsk massageterapeut. Hon trivdes så bra att hon helst ville gå utbildningen en omgång till direkt när hon var färdig. Det var förstås inte aktuellt. Istället fick hon chansen att börja som lärling på utbildningen, för att själv kunna utbilda framtida massörer.

Att jobba intuitivt och behandla utifrån klientens behov har blivit Madeleines signum. Hon säger att hon alltid har haft svårt att följa en manual när det gäller massage:

– Under andra terminen på utbildning-



**"Jag är helt orädd för känslor och det tror jag att klienterna märker."**



en märkte jag att händerna ville gå sin egen väg. Min lärare uppmuntrade mig att lära mig de olika greppen och utifrån dem köra på känsla.

**SAMTIDIGT SOM MASSAGEN** flöt på bra, så var möten med alla människor och inte minst rollen som lärare en stor utmaning för Madeleine.

– Jag insåg snabbt att om jag ska kunna bli en bra terapeut, så behöver jag vända och vrida på varenda sten hos mig själv. Jag har jobbat djupt med min egen personliga utveckling.

Kopplingen mellan kropp och själ har alltid fånglat henne och även om det är klassisk svensk massage som är utgångspunkten i behandlingarna, så är det inte ovanligt att samtalet blir centralt:

– Jag väver in det i behandlingarna där

det känns rätt – och det är verkligen inte i alla sammanhang som det gör det, det gäller att vara inkännande. Men ju mer jag öppnar upp det emotionella i mig, desto mer öppnar mina klienter upp och hittar avslappning. Ofta genom att sätta ord på vad som orsakar spänning i kroppen. Får man loss en spänning kan känslan som triggar den också vilja komma ut.

– Jag är helt orädd för känslor och det tror jag att klienterna märker. Här är det öppet för alla slags känslor och skiftningar. Redan när jag drog igång min mottagning så var min ambition att här ska alla kunna känna total trygghet och att det ska vara hundra procent meningsfullt att komma hit.

**FÖR ATT SKYDDA** sig själv mot att dras in i klienternas emotionella upplevelser

har Madeleine ett antal rutiner som hon tycker hjälper: Tydliga gränser mellan jobb och privat genom att använda arbetskläder, rengöringsritualer i lokalen, dusch innan hemgång med mera.

Redan från start har Madeleine varit noga med att bygga upp ett nätverk av andra kompetenser, som kan ta vid där den egna förmågan inte räcker till.

– Som företagare insåg jag att jag ville dela med mig av och lära av andra i samma bransch. Så jag ringde näringslivschefen i kommunen och 2010 startade jag Well network, som nu har omkring 60 medlemmar och drivs som en ideell förening.

Nätverket arrangerar bland annat en hälsomässa och håller utbildningar inom områden som är relevanta för företagare inom friskvården, som exempelvis sociala medier, marknadsföring med mera. ▶



– Det är ett sammanhang att utvecklas i. Vi kör "guerilla office", då vi samlas på café och arbetar tillsammans, vi hjälper varandra och för ett tag sedan anordnade vi exempelvis en HLR-kurs.

Att det rent faktiskt innebär att man nätverkar med sina konkurrenter ser hon inte som ett problem:

– Jag mötte en del kommentarer kring det i starten, när jag var ny. Men jag svarade bara att "det finns ingen som har mina händer", vilket ju är sant. Och var och en av oss kan inte massera alla här i världen. Det går inte. Vi har alla nytta av att samarbeta och hjälpa varandra.

**ATT MADELEINE ÄR** nöjd med sitt yrkesval går inte att ta miste på. Till och med de mindre positiva sidorna vänder hon till något positivt:

– Som att det är fysiskt krävande till exempel. Det har gjort att jag har fått ta tag i min egen kropp, och det har ju varit en positiv sak. Och så är det ju ganska utmanande att vara egen företagare

## MADELEINE GUSTAFSSON

**GÖR:** Massage terapeut i eget företag, lärare och administratör på Svenska hälsoteamet samt grundare av nätverket Well network.

**ANTAL ÅR I YRKET:** 10

**VERKSAM I:** Ronneby.

och dra in sin egen ekonomi. Jag brukar inte vara sjuk, men det var ett tillfälle jag fick en långdragen hosta. Det skapade en viss panik, man är så sårbar som företagare! Men det gjorde också att jag insåg att det är ok att vara sjuk, även som företagare.

Hon har också varit övertygad om att hon inte ska jobba som massage terapeut på heltid. Så för att blanda upp behandlingarna jobbar hon som lärare och administratör på Svenska hälsoteamet, där hon själv gick sin utbildning.

Nästa år väntar en coachutbildning, för att få bättre redskap att kunna coacha sina klienter.

– Det mest intressanta är att försöka se vad klienterna behöver, egentligen. Att lyssna och känna in. Lär dig lyssna ordentligt, då har du klienter för evigt.

Själv ser hon sin styrka i att skapa goda relationer och att våga vara rak och ärlig i sin kommunikation, något hon tror flera skulle ha glädje av:

– Ibland möter jag människor som säger att de vill ha min energi. Men den är ju ett resultat av mitt arbete och den är jag ju rädd om. Jag vet att det är många som gillar att jag är rak i min kommunikation och det tror jag många skulle må bra av att vara. Lite som barn, de är ofta helt raka och säger rakt ut; "Jag vill inte!" istället för att skylla på tid, pengar och annat. Var inget offer, smit inte undan och skyll inte ifrån dig! ●

**"Lär dig lyssna ordentligt, då har du klienter för evigt."**





Kerstin Florian erbjuder dig som massör ett fördelaktigt och exklusivt massagekoncept.

I startpaketet ingår:

- Utbildningar i olika massagebehandlingar
- Webinarium
- Produkter och marknadsmaterial
- Support och rådgivning

FÖR MER INFO & ANMÄLAN:  
[kerstinflorian.se/massagekoncept](http://kerstinflorian.se/massagekoncept)  
[info@kerstinflorian.se](mailto:info@kerstinflorian.se)

KERSTIN  
 FLORIAN

**BESTÄLL PRODUKTER FÖR  
 MASSAGE OCH FYSIOTERAPI**  
*Fraktfri leverans vid inköp över  
 250 EUR (ca 2600 SEK)*



 **Fysituote**  
[www.fysituote.fi](http://www.fysituote.fi)



HERB PHARMA

- Nytt helhetskoncept
- Utöka din verksamhet
- Öronakupunktur med nålar
- Högteknologisk akupunktur
- Blodanalys enligt Herb Pharma
- Unika örter endast för oss
- Metod som inte sliter på din kropp

## Ny fristående utbildning Bioptron ljus- och färgterapi

Utbildning i ljus och färgterapi. Ett perfekt komplement på din klinik för att boosta dina patienter med serotonin, vårt pigga glada hormon. Se vidare hemsidan.

>> Kurs startar 6 februari <<



### VAD ÄR UNIKT MED HERB PHARMA?

Du investerar i ett helhetskoncept enbart för professionella terapeuter.  
 Du lägger till vårt koncept och behåller naturligtvis de terapier du har.

### UTBILDNING INOM:

- Akupunktur både med högteknologi och nålar
- Blodanalys
- Örtlära
- Kinesisk hälsofilosofi
  - De fem elementen
  - Organklockan etc

Anneli Sandström, 0737 882 182  
[anneli.sandstrom@herbpharma.se](mailto:anneli.sandstrom@herbpharma.se)  
 Herb Pharma Sverige AB



*Nytt kursdatum  
 Herb Pharma Naturterapi  
 4 april 2019*

[WWW.HERBPHARMA.SE](http://WWW.HERBPHARMA.SE)

På ekonomisidorna skriver vi om nya regler, viktiga datum och annat som kan underlätta för dig som är företagare.

Redaktör: **Lilian Holm**, Auktoriserad redovisningskonsult, driver redovisningsbyrån Account on us.



Vår ekonomiexpert Lilian Holm guidar dig igenom viktiga ekonomifrågor och datum att hålla koll på just nu!

## Dröjsmålsränta

Tar du ut dröjsmålsränta på fakturor som inte blir betalda i tid? Här är en kort genomgång av vilka regler som gäller!

### DRÖJSMÅLSRÄNTA ENLIGT AVTAL

Enligt räntelagen har säljaren rätt att ta ut dröjsmålsränta från förfallodagen, om förfallodagen är bestämd i förväg. Förfallodagen anses vara bestämd i förväg om köparen och säljaren har avtalat om en viss betalningstid.

Det räcker alltså inte att säljaren uppger en viss förfallodag i fakturan, utan det måste finnas en överenskommelse mellan parterna. Överenskommelsen behöver inte vara skriftlig, men i praktiken bör säljaren kunna peka på ett skriftligt dokument för att bevisa att dröjsmålsräntan var avtalad i förväg. Exempelvis kan det nämnas i kataloger eller på hemsidor.

### DRÖJSMÅLSRÄNTA ENLIGT RÄNTELAGEN

Om det inte finns något avtal om förfallodag gäller räntelagens bestämmelser. Det är när förfallodagen inte är bestämd i förväg, utan har bestämts ensidigt av säljaren, till exempel genom att det framgår betalningstid på fakturan. Räntelagen ger säljaren rätt att ta ut dröjsmålsränta först från den dag som infaller trettio dagar efter fakturadagen.

### RÄNTEKRAV I FAKTURA

Om det är en faktura till ett företag behöver det inte framgå av fakturan att dröjsmålsränta kommer att tas ut vid för-

sen betalning.

Om fakturan är ställd till en privatperson måste det framgå av fakturan att dröjsmålsränta kommer att tas ut vid försen betalning. Framgår det inte måste säljaren meddela köparen detta för att han ska få ta ut dröjsmålsränta. Först från den dag som infaller trettio dagar efter meddelandet har säljaren rätt att ta ut räntan.

### HUR BERÄKNAR JAG DRÖJSMÅLSRÄNTA?

Räntelagen ger säljaren rätt att ta ut högst referensräntan + åtta procentenheter i dröjsmålsränta. Med nuvarande referensränta blir dröjsmålsräntan  $0,5 + 8 = 7,5$  procent.

Dröjsmålsräntan ska beräknas på fakturabeloppet inklusive moms, däremot inte på faktureringsavgift, påminnelseavgift eller inkassoavgift.

Dröjsmålsräntan är en årsränta och per dag eller per månad blir det inte mycket. Vid beräkning av räntan är det vanligt att man utgår från att en månad har 30 dagar och att ett år har 360 dagar.

En köpare ska betala en faktura daterad 15 augusti. Betalningen, 10 000 kr, ska vara säljaren tillhanda senast 31 augusti. Köparen betalar dock fakturan först 15 oktober.

Säljaren har då rätt att ta ut dröjsmålsränta från och med 15 september

(30 dagar från fakturadatum). Årsräntan är  $0,075 \times 10\,000 = 750$  kr. Eftersom köparen är 31 dagar försenad med betalning blir dröjsmålsräntan  $(750/360) \times 31 = 64$  kr.

## VIKTIGA DATUM

### JANUARI

- 17 Debiterad preliminärskatt ska vara inbetald
- 21 Periodisk sammanställning på blankett
- 25 Periodisk sammanställning via e-tjänst
- 31 Kontrolluppgifter för 2018 ska vara inlämnade

### FEBRUARI

- 12 Debiterad preliminärskatt ska vara inbetald
- 12 Extra inbetalning vid underskott av slutlig skatt på mer än 30 000 kr
- 21 Periodisk sammanställning på blankett
- 25 Periodisk sammanställning via e-tjänst
- 26 Momsinbetalning
- 26 Momsdeklaration för dig med helårsmoms och EU-handel.

# Väx som människa Väx som terapeut

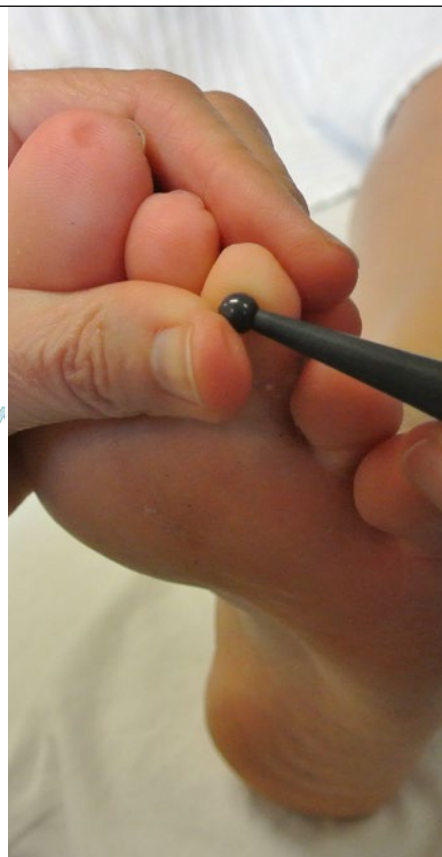
Vill du kunna förstå och hjälpa andra?  
Vill du själv bli starkare, friare, friskare?  
Vill du gå en gedigen yrkesutbildning?

**Yrkesutbildning  
i Kairon Reflexologi**  
Kursstart vår och höst  
i Stockholm och Göteborg



Intresserad? Du kan alltid besöka vår fina websida,  
eller ring Marianne Olsson, 0709-660233. Välkommen!

[www.kairon.se](http://www.kairon.se)



## TCM Products Norden AB

supporting your professional clinic

### Britsunderlägg

*"Supermjukt" - för kundens skull*

RULLAR  
Bredd 60 cm, längd 195 m 172 kr  
Bredd 50 cm, längd 195 m 166 kr  
Bredd 40 cm, längd 195 m 161 kr

RULLAR - PERFORERADE  
Bredd 60 cm, längd 195 m 204 kr  
Bredd 50 cm, längd 195 m 198 kr

HELVKROPPSARK - 300 st  
Bredd 60 cm, längd 195 cm 535 kr  
Bredd 50 cm, längd 195 cm 503 kr

HALVKROPPSARK - 600 st  
Bredd 60 cm, längd 98 cm 616 kr  
Bredd 50 cm, längd 98 cm 589 kr

HUVUDSTÖDSARK  
100 st, storlek 40x40 cm 86 kr

Alla priser angivna exklusive mervärdesskatt och frakt  
Materialet tillverkat med NONWOVEN teknik

Tel. +46-8-55086409 [order@tcmproductsnorden.se](mailto:order@tcmproductsnorden.se) [www.tcmproductsnorden.se](http://www.tcmproductsnorden.se)

Eva Ohlsson:

## "Jag fick en ny karriär efter 55!"



En väninna som hade opererats för bröstcancer och som slet med sin ödemdrabbade arm blev ingången till lymfmassage för Eva Ohlsson. Sedan dess har hon behandlat och utbildat mängder av klienter och har inga planer på att trappa ner.

**A**ntingen så slutar jag massera, eller så utbildar jag mig ordentligt. Det valet stod Eva Ohlsson inför när hon insåg att dagskursen hon gått för att lära sig massera för hemmabruk inte var tillräcklig för att kunna ge släkt och vänner svar på alla frågor om kroppar och krämpor. Så hon letade vidare och hittade Axelsons utbildning, som hon fick bråttom att anmäla sig till, då hon redan var 55 år och nu stod inför ett karriärskifte.

– Jag hade jobbat som banktjänsteman i 31 år och sa upp mig för att börja på Axelsons.

Det har hon inte ångrat. För även om det inte har varit lätt hela tiden, så älskar hon sitt jobb – och har inga planer på att sluta även om den gängse åldern för pension är passerad.

– Jag fick en ny karriär efter 55 och det är som att bli ung på nytt!

**UNDER TIDEN PÅ** Axelsons träffade hon en annan blivande massageterapeut som också pendlade från Uppsala, och efter

**"Jag hade jobbat som banktjänsteman i 31 år och sa upp mig för att börja på Axelsons."**



ett par tågresor tillsammans beslöt de sig för att starta en verksamhet tillsammans.

– Vi hyrde in hos hos en kiropraktor, annonserade för dyra pengar och handkade oss fram, kan man väl säga. Men så blev vi tillfrågade av en fysioterapeut på Rehabcentrum här i Uppsala, om vi inte ville börja jobba med henne. Vi nappade på erbjudandet och anslöt oss till Boka direkt i samma veva. Och Då lossnade det!

Parallellt med verksamheten hemma i Uppsala har Eva Ohlsson under många år varit involverad i Dala massageteam, som åker runt på olika sportevenemang som exempelvis Vasaloppsveckan och O-ringen. Det ger både erfarenhet, pengar,

utbildning och ett väldigt stimulerande sammanhang.

– Det är givande att träffa andra massörer, se lite hur de jobbar och förstås att möta många olika typer av kroppar.

**EVASCVÄRLÄNGT.** Hon verkar vara igång med ständig vidareutbildning. Förutom den som varit inom ramen för Dala massageteam, har hon gått och uppskattat utbildningar med Ben Benjamin i Kryss regi.

Dock har hon hittat sin nisch där hon verkligen tycker att hon kan bidra; lymfmassage.

– Klienter med kronisk svullnad har länge haft svårt att få hjälp inom vården, och även om det har blivit bättre både i Stockholm och Uppsala bland annat genom påtryckningar från Svenska ödemförbundet, så har vi mycket att göra för de här personerna.

Nu både behandlar Eva sina klienter och utbildar dem i egenvård genom lymfmassage, så att de allt eftersom kan lära sig att häva vätskeansamlingar själva.

– Jag ser oss massageterapeuter som arbetar med lymfmassage som ett komplement till sjukvården. Det är så roligt, man ser resultat direkt och det är väldigt stort för de patienter som inte har informerats om detta tidigare. ●

### EVA OHLSSON

**Yrke:** Medicinsk massageterapeut med lymfmassage som specialitet

**Antal år i yrket:** 12

**Verksam i:** Uppsala

# Tävla

och vinn fina priser!

Fyll i formuläret på medlemsnätet.

Sista tävlingsdag för nr 1/2019 är 1 februari

Vinnare nr 3/2018:

Thorne Sports Performance - NSF

Camilla Wallerman, KÖPING

Nackstöds kudde Marie Frisell, ÖSSJÖ

Ögonkudde Ann-Jeanette Keinonen, TYRESÖ

Bok Stolthet som strategi Irma Karlsson, HASSLÖ



## Body Buddy Lotion från True Organic

En väldoftande och lysterigivande ekologisk bodylotion som gör din hud mjuk och återfuktad med hjälp av väl utvalda naturliga ingredienser.

Formulan består av aloe vera, havrekärnolja, squalane och vitamin E. Doftnoter av bergamott, citrongräs och apelsin.

[www.trueorganicofsweden.com](http://www.trueorganicofsweden.com)

Vi lottar ut 5 stycken!

## Ergonomisk Tandborste i bambu - Mjuk, 12-pack

Bambutandborsten+ är en ergonomiskt utformad och helt naturlig tandborste tillverkad av MOSO-bambu som varken kommer från storskaliga plantage eller områden där pandor finns! Borsten är av extra mjuk nylon som är skonsam för tandköttet. Levereras i en återvinningsbar, oblekt förpackning av papp och är 100% vegan.

[www.jordklok.se](http://www.jordklok.se)

Vi lottar ut en förpackning!



## Veganpaket

Helhetshälsas Veganpaket innehåller D3-vitamin Vegan, B-12 och AlgOmega3 och räcker till två månaders förbrukning. Paketet säljs exklusivt i Lifebutikerna.

[www.helhetshalsa.se](http://www.helhetshalsa.se)



Vi lottar ut 1 paket!

## Ät Hjärnsmart av Kristina Andersson

Boken som hjälper dig att hitta rätt råvaror till tallriken och ett mer funktionellt förhållande till mat. Perfekt läsning för dig som vill bli piggare, skarpare, minska risken för depression och skydda hjärnan mot för tidigt åldrande. Dessutom får du hjälp att förstå vad som styr dina matval.



Vi lottar ut 3 böcker!

*Under vinjetten "Inspiration" skriver vi om behandlingsmetoder och nya influenser, som du kan ha glädje av att ha kunskaper om.*

# Att möta människor i sorg – så kan du hjälpa

Förr eller senare kommer du sannolikt i kontakt med klienter som genomgår svåra processer och sorg. Det är lätt att slitas mellan viljan att hjälpa och behovet att värja sig från områden som ligger utanför uppgiften som kroppsterapeut. Men hur gör man, när klienten visar behov av någon att tala med?

**N**ära anhöriga som går bort, anställningar som avslutas, relationer som tar slut och konflikter som inte går att lösa är bara några av de situationer som livet kan ställa oss inför och som kan orsaka svår smärta och sorg.

Vi har alla mött människor som går igenom tuffa processer och som kroppsterapeut har du sannolikt mött än fler. För det ligger ju nära till hands i en stressig, svår situation att gå på en stunds avkopplande behandling för att få en paus från sorgen och smärtan. En del tar tillfället i akt att dela med sig av sina upplevelser, som du som terapeut kanske också känner i form av spänningar och stela muskler.

Men att ta på sig rollen som samtalspartner kan vara vanskligt, även om viljan att hjälpa och ge goda råd finns. Det kan tära på dig som terapeut och välmenande råd kan landa fel hos klienten, om du inte har verktygen för att hantera situationen.



**KATARINA BLIX LUNDQVIST** arbetar med sorgeberbetning och betonar värdet i att "bara" lyssna på sin klient utan att börja komma med goda råd och förslag på lösningar.

– Som kroppsterapeut kan du gärna

lyssna och notera vad som händer med en klient som kanske börjar gråta om spänningar släpper under en behandling. Men inte börja ställa frågor och komma med goda råd – utan att ha blivit tillfrågad om det.



## LÄS MER OM SORGEBEAR- BETNING

[www.sorg.se](http://www.sorg.se)  
[www.tontextochtal.se](http://www.tontextochtal.se)

### "Hejda eventu- ella impulser att komma med goda råd och lösningar, som du kanske ändå inte har."

– Jag har själv varit med om hur jag närmast blivit intervjuad om min process under massagebehandlingar, för visst kan det hända att man börjar gråta eller reagerar när man får hjälp att lätta på spänningar. Men det är inte alls säkert att man vill prata om det. Då kan det vara bättre att bara notera det som händer och arbete vidare, säger hon.

#### METODEN FÖR SORGEBEARBETNING

som Katarina Blix Lundqvist arbetar utifrån bygger på att man under ett antal träffar ritar upp sina förluster och relationer kopplade till dessa, som sedan rangordnas, bearbetas och tas farväl av. Processen innebär både att man bearbetar, ber om ursäkt och förlåter, samt avslutar processen genom att skriva ett brev där man säger farväl till den smärta sorgen och förlusten innebär. Brevet läser man upp för sin sorgbearbetningsterapeut. Som bara lyssnar, utan att flika in eller ge goda råd.

– Klienterna kommer på åtta träffar och däremellan är det egna arbetet centralt.

– De som kommer är personer som lever med sorg och smärta, som på olika sätt hindrar dem från att gå vidare i livet. En del söker samtalsterapi, andra går till massageterapeut för att koppla av. Sorgbearbetning kan vara ett alternativ eller ett komplement.

Metoden är utvecklad i USA och Katarina Blix Lundqvist kom själv i kontakt med metoden via en bok, som hon blev rekommenderad att läsa när hon bytte yrkesbana från kultursektorn till begravningsbyrå.

Katarina Blix Lundqvist efterlyser generellt sett större mod från medmänniskor att våga lyssna och vänta in en person som verkar gå igenom en sorgprocess.

– Prova det istället och hejda eventuella impulser att komma med goda råd och lösningar, som du kanske ändå inte har. Istället för att jamsa med eller komma med nervösa konstateranden som "det går säkert över!" kan det vara fullt tillräckligt att bara vänta in och säga något som "det låter väldigt jobbigt". På så vis bekräftar du personens känslor, utan att komma med en massa goda råd.

**IBLAND KAN SITUATIONEN** vara den omvända, speciellt för en kroppsterapeut. Att man helt enkelt får lite väl mycket förtroende och får fungera som samtalsstöd kring saker som kanske ligger långt utanför den egna kompetensen att hantera. Katarinas råd är att försöka att inte ställa följdfrågor, försök att inte hänga på i samtalet, utan avled genom att säga "det låter som om du behöver någon att prata med om det här" och påminn om att det här är klientens stund för lugn och avkoppling.

– Får man en direkt fråga kan man ju helt enkelt säga att man har hört att många för hjälp genom sorgbearbetning eller samtalsterapi och så kan man ju tipsa klienten om att söka sådan hjälp. Det är ok, man behöver inte göra sig till samtalsterapeut.

Och skulle samtal uppstå är det skillnad på hur man säger saker.

– Om du har en klient som börjar gråta, exempelvis, kan man ju bara fråga öppet "vad är det som händer nu..." istället för att tipsa om att det kanske är dags att byta jobb... ●

### BRA ATT TÄNKA PÅ NÄR DU MÖTER KLIENTER MED SORG

- Undvik att komma med goda råd och lösningar.
- Lyssna, vänta in och se personen i ögonen.
- Föreslå eventuellt att personen söker hjälp för att komma vidare.
- Bekräfta känslorna men intellektualisera inte.
- Undvik att ställa frågor, avled hellre och hjälp klienten att fokusera på nuet och behandlingen.

Under vinjetten vetenskap skriver vi om nya rön och upptäckter som på olika sätt har koppling till hälsa och friskvård.

## Bygga muskler efter 70? Absolut!

**MED NÅGRA ENKLA** dagliga träningsrörelser går det att påtagligt öka musklernas massa och funktion också på äldre dar. Det minskar i sin tur risken för fallolyckor, benbrott och död i förtid. Det visar forskning vid Umeå universitet.

– Vi kan se att även den åldrande människokroppen svarar bra på träning. Särskilt för äldre kan effekterna på muskelmassan vara viktiga för att få ett längre och friskare liv, säger Peter Nordström, professor vid Umeå universitet.

I en klinisk randomiserad studie har forskarna följt 70 personer över 70 år som tidigare hade låg muskelmassa. Halva gruppen fick genomgå ett tio veckors träningsprogram, medan den andra halvan fick fortsätta att leva som vanligt.

Träningen bestod av enkla övningar där den egna kroppen användes som belastning, vilket successivt ökades med tillägg i form av exempelvis rygsäckar med tyngder. Gruppen fick även ett litet tillskott av protein i kosten i form av näringsdryck.

Vid uppföljning visade det sig att träningsgruppen hade ökat sin muskelmas-

sa med i genomsnitt 1,2 kilo och minskat sin fettmassa med ett halvt kilo jämfört med kontrollgruppen. Det gick även att se vissa mindre skillnader i hur grupperna klarade vissa fysiska test.

Läs mer om träning för äldre på sida 12.

Källa: Umeå universitet, [umu.se](http://umu.se)



ISTOCKPHOTO.COM



MATTIAS PETERSSON

## Halva Sveriges befolkning har för dålig kondis

**SVENSKARNAS KONDITION HAR** försämrats kraftigt de senaste 20 åren. Nära hälften, 46 procent, av den arbetsföra befolkningen har en hälsofarligt dålig kondition, visar en nyligen publicerad studie från GIH.

Studien är baserad på en databas med över 350 000 män och kvinnor i åldrarna 18-74 år i den arbetsföra befolkningen. Deltagarna har genomgått en hälsoprofilbedömning och fått sin kondition beräknad genom ett konditionstest på cykel. Den visar en kraftig nedgång av kondition, mellan åren 1995 och 2017. I hela gruppen som in-



Elin Ekblom Bak.

gick i studien minskade konditionen med drygt tio procent och andelen med en hälsofarligt låg kondition ökade från 27 procent till 46 procent.

Resultaten var sämre bland män än kvinnor. Yngre åldersgrupper, lågutbildade och de som bodde i landsbygdsdelen hade också sämre kondition än genomsnittet.

Källa: [gih.se](http://gih.se)

## Lågkolhydratskost mot fettlever

En svensk forskargrupp har undersökt effekterna av minskat kolhydratintag - utan att mängden kalorier reducerats - genom att låta försökspersoner med fetma och höga fetthalter i levern genomgå en två-veckorsdiet.

Försökspersonernas diet utgjordes av en lågkolhydratskost med ökad proteinhalt. Forskarna fann att metabolismen av farliga leverfetter var starkt knuten till snabba ökning av B-vitaminer och bakterier som producerar folsyra.

Icke-alkoholorsakad fettleversjukdom är en vanlig följd av övervikt, som kan leda till skrumplever och levercancer. I dag finns ingen specifik behandling för fettleversjukdom utöver allmänna råd till motion och viktminskning.

Källa: [Sahlgerenska.gu.se](http://Sahlgerenska.gu.se)

LINUS HALLGREN

## Johannesört var inte johannesört

Forskare på Naturhistorisk museum i Oslo har använt en ny typ av DNA-analys, DNA-streckkodning, för att kartlägga innehållet i kosttillskott med johannesört. Örten används vanligen som naturläkemedel mot mild depression.

Inget av de 78 tillskotten som undersöktes innehöll vad de lovade. En tredjedel av produkterna innehöll ingen johannesört alls. I resterande produkter saknades ingredienser som angavs i innehållet eller så innehöll produkterna substanser som inte förekom i innehållsförteckningen.

Inget av preparaten visade sig innehålla farliga substanser, snarare billigare örter än just johannesört.

Källa: forskning.no

## Ensamhet påverkar hjärthälsan

**ATT ENSAMHET ÄR** negativt för hälsan och ökar risken för hjärtproblem och att dö i förtid har länge varit känt. Men varför det är en riskfaktor har inte varit lätt att förklara. En ny, finsk studie har nu visat att det kan vara andra faktorer än själva ensamheten som bidrar till ökad risk för hjärtproblem.

Övervikt, rökning, utbildningsnivå, inkomst och kroniska sjukdomar är vanligen de direkta orsakerna till hjärtproblemen.

Ensamheten är snarare en konsekvens av dessa faktorer.

Men själva ensamheten sågs också som en riskfaktor, då det försvårar möjligheten till snabb kontakt med vården vid en hjärtinfarkt, exempelvis.

Forskarna har använt data från en brittisk hälsoundersökning, där 500 000 briter mellan 40 och 69 år genomgått hälsokontroller och intervjuer.

Källa: Forskning.no



## Anatomy Trains in Motion

Anatomy Trains in Motion is an in-depth 3-day course for movement and bodywork professionals who love integral anatomy and body-minded exercise applications that relate to real-life in all of its dimensions.

This course focuses on the qualities of Thomas W. Myers' Anatomy Trains concept that enhance everyday functionality and vitality as well as somatic resourcefulness; therefore self-healing.

Kursen hålls i Stockholm den 8-10 februari, på engelska och passar för; massageterapeuter, personliga tränare, naprapater, kiropraktorer, osteopater eller fysioterapeuter, pilateslärare, yogalärare.

Ring så berättar vi mer eller boka direkt på [axelsons.se](http://axelsons.se)

### Tips på kurser och utbildningar i Stockholm

Yogamassage, introduktionskurs / 26 januari

Yogamassageterapeut / start 14 mars

Yogalärare / start 4 april

Kvinnors hälsa med ayurveda och yoga / 5-7 april

Indisk huvud och ansiktsmassage / 17-19 maj

### Tips på kurser och utbildningar i Göteborg

Yogamassage, introduktionskurs / 26 januari

Lymfmassage, grundkurs / 14-17 mars

Zonterapi, introduktionskurs / 29-31 mars



**axelsons.se**

Stockholm | Göteborg

A X E L S O N S

Hos oss får du en personlig utbildning i

## Zonterapi & naturmed

1 årig yrkesutb på Öland 11 april 2019

Läs mer på vår hemsida [www.teamhellbergzonterapi.com](http://www.teamhellbergzonterapi.com) eller ring oss på 070-942 62 24

Lena & Henrik



# Psykisk ohälsa ur TCM-perspektiv

VI VAR 19 akupressörer och shiatsu-terapeuter som samlades på Hälsans Hus i Stockholm den 21 oktober för att delta i en fortbildningskurs med Inger Gustafsson. Temat för kursen var den psykiska ohälsan sedd genom ett TCM-perspektiv.

Vi delade med oss av våra olika erfarenheter av att möta klienter där vi behöver använda ett mer psykiskt/emotionellt förhållningssätt, och tittade lite djupare på det "verktyg" som kallas Det emotionella kalejdoskopet. Hur vi kan använda det när vi gör en anamnes med klienten, och hur vi kan titta med olika "glasögon" både på klienten, och oss själva, vid behandlingstillfället.

Vi pratade också om några olika förhållningssätt när vi behandlar klienten:

Kusken: Sätter ramarna, var är vägen,



Akupressörer och shiatsu-terapeuter gick fortbildningskurs i TCM med Inger Gustafsson.

vad har vi bestämt att behandla och att man också ser farorna som kusk.

Den blinde följeslagaren: Drar inga förhastade slutsatser. Inga förväntningar. Använder hörseln.

Fiskaren: En frågande undersökande

hållning. Vilken typ av fiskare är jag? Hur ofta frågar jag, med vilken hastighet frågar jag.

Inger gav oss också en liten demonstration av hur en behandling kan gå till, när man tänker på de här aspekterna.

TEXT: HELENE RÜHLING

# Zonterapeuter möttes i Örebro

Zonterapeuternas nätverksgrupp ordnade en medlemsdag i Örebro i slutet av oktober. Föreläsare var Ing-Marie Hagström och ämnet för dagen var bihålebesvär och hur man som zonterapeut kan arbeta med det. Helene Rühling rapporterar från mötet.

ÅTERIGEN HAR VI fått äran att ha Ing-Marie Hagström som föreläsare på en medlemsdag. Den här gången hölls mötet i Örebro för att variera våra mötesplatser lite. Vi blev totalt 20 personer denna dag.

Ing-Marie Hagström driver sitt eget

företag, Integrativ zonerapi, med stort engagemang, och hon har under många år haft egna utbildningar i zonerapi och även arbetat med olika projekt både i Sverige och Norge.

Att alltid lyfta fram det friska hos klienten är hennes motto och att få klienten i positiv riktning gör att läkningen går snabbare.

Den här dagen var målet att lära oss lite nya infallsvinklar på hur man kan jobba med bihålebesvär.

Vi pratade även en del om vårt engagemang, delaktighet, samarbete, passion och kärlek till det vi gör. Allt detta är av stor vikt för oss terapeuter att dela med varandra eftersom många av oss jobbar ensamma.

Efter genomgång av anatomi och punkter för bihålorna var det dags att

praktisera på varandra. Mycket skratt och härlig energi blev det som vanligt när vi träffas.

Mingel på fikarast och lunch gjorde att många fick knyta lite nya kontakter, vilket också är meningen med våra träffar.

Vi i zonerapigruppen, Gullan Bergdahl, Gunilla Tholfson och Helene Rühling ser fram emot att få träffa våra härliga zonerapikollegor snart igen.

Vi planerar att ha nästa träff i samband med Inspirationsdagen 2019.



20 zonterapeuter träffades på Stora Hotellet i Örebro under medlemsdagen.



# inFibra flyttar

Våra pappersprodukter tillverkas fortfarande lokalt i Mölndal, men vår lagerbutik finns numera på:

# ipapper.se

Vi bjuder alla KRY medlemmar på en gratis flyttgåva, den kan ni beställa på:

[www.ipapper.se/kry.html](http://www.ipapper.se/kry.html)



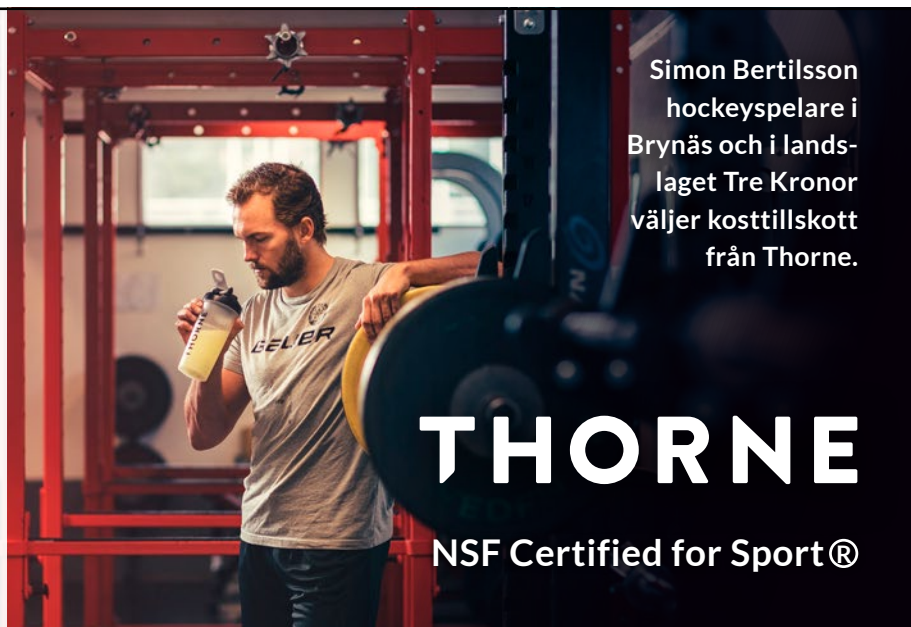
[www.ipapper.se](http://www.ipapper.se)  
[info@ipapper.se](mailto:info@ipapper.se)  
031-534370



Certified for Sport®

NSF-certifieringen innebär att det är ett rent och dopingsäkert kosttillskott som kan tas av elitidrottare.

Välj säkra kosttillskott av rena råvaror!



Simon Bertilsson  
hockeyspelare i  
Brynäs och i lands-  
laget Tre Kronor  
väljer kosttillskott  
från Thorne.

# THORNE

NSF Certified for Sport®



**EDURA**  
KUNSKAP-HÄLSA-KVALITET

Edura AB distribuerar Thorne Researchs produkter i Skandinavien.  
Välkommen som återförsäljare till [ekogrossisten.se](http://ekogrossisten.se) och som konsument till [ekobutiken.se](http://ekobutiken.se), [www.edura.se](http://www.edura.se), [kontakt@edura.se](mailto:kontakt@edura.se), 0258 - 108 80



Vardagen som kroppsterapeut kan vara fysiskt krävande. Flera medlemmar har efterfrågat tips på enkel träning som kan avlasta och förebygga egna problem, så vi bad medlemmen Mathias Pettersson Holsten att sätta ihop ett träningsprogram i fyra delar med övningar specifikt utvalda för kroppsterapeuter!

Kroppsterapeutens träningspecial, del 4:

# Koordination och rörlighet

## FLEXIONSTESTET

Stå med fötterna ihop och håll handflatorna mot varandra med öppna händer. Böj dig framåt för att krumma ryggen med hakan mot bröstet, raka armar och händerna nära kroppen. Positivt test = Inskränkt flexion i ryggen, där delar av ryggen förblir raka under krumning. Åtgärd: Utför övningen "Rörlighetsträning för ryggrad - flexion".

## EXTENSIONSTESTET

Stå med fötterna i höftbredd och håll armarna rakt upp ovanför huvudet. Skjut fram höften, luta huvudet bakåt och böj ryggen bakåt som ett C. Positivt test = Inskränkt extension i ryggen, där delar av ryggen förblir raka under bakåtlutning. Åtgärd: Utför övningen "Rörlighetsträning för ryggrad - extension".

I sista delen av vår träningsserie med Mathias Pettersson Holsten, aka Coach M, har vi fokus på att integrera styrka, funktion, koordination och rörlighet och samtidigt utmana kroppens nervsystem till att lyckas rekrytera och aktivera muskulatur på höger-vänster kroppshalva, upp-ner och fram-bak på ett optimalt och effektivt sätt.

## 1. RÖRLIGHETSTRÄNING FÖR RYGGRAD

**(1A) Flexion** Stå på alla fyra och krumma ryggen i det område som är stelt så mycket du kan under utandning med hjälp av magmuskulaturen.

**(1B) Extension** Stå på alla fyra och svanka/extendera ryggen i det område som är stelt så mycket du kan med hjälp av ryggmuskulaturen under inandning. Vid inskränkt flexion/extension i bröstryggen, placera knäna på en stepbräda. Vid inskränkt flexion/extension i ländrygg, placera händerna på stepbräda.



## 2. DIAGONALLYFT PÅ KNÄ ELLER FÖTTER

Stå på alla fyra och arbeta diagonalt med arm och motsatt ben samtidigt. Stark mage. Se till att kroppen är så still och stabil som möjligt. Håll nacken i neutral position. För mer belastning kan du utföra samma övning ståendes på fötterna med 90 graders vinkel i knäleden.



### 3. SIDOFÖRFLYTTNINGAR I PLANKANPOSITION PÅ RAKA ARMAR

Stöd på raka armar med händerna placerade något bredare än axelbredd med sänkta axlar och fötterna ihop. Förflytta dig i sidled med stark mage och stabil kropp genom att kliva isär med höger ben och ihop med vänster arm. Kliv ihop med vänster ben och isär med höger arm. Upprepa i motsatt riktning.



### 4. SIDOSTEG MED MEDICINBOLL FRAMFÖR KROPPEN

Håll en medicinboll eller annan belastning rakt ut framför kroppen i linje med bröstbenet. Stolt bröst, sänkta axlar, stark mage,



neutral nacke. Ta ett kliv åt sidan och kom ner till cirka 90 graders vinkel i knäleden. Håll "knä-över-fot-linjen" och bröstet stolt. Skjut ifrån och kom upp till upprätt position och kliv direkt åt sidan med andra benet.



Du kan utföra alla fyra delar i denna träningsserie som veckans träningspass. Dela upp träningen på minst två tillfällen och lägg in stretchövningarna i del 1 en gång i veckan.

Utför 10-15 repetitioner i 3-4 set per övning. Kan du utföra fler än 15 repetitioner ökar du belastningen.

Genom att stärka M. transversus abdominis och M. rectus abdominis med hjälp av övning 1-3 i del 1 i träningsserien samt stretcha och massera eventuellt nedre delen av M. erector spinae avlastar du denna muskulatur samtidigt som du ökar dess rörlighet och cirkulationen i området.

Sugen på mer träningsinspiration?

## Testa Coach M Online gratis!

Coach M Online är en komplett tjänst för hälsa och träning på nätet där du bland annat kan ta del av Mathias bästa och mest effektiva träningsprogram, få kostråd och hitta träningskompisar.

Ett provmedlemskap i Coach M Online är gratis i 14 dagar, därefter kostar det 249 kronor i månaden och kan avslutas när som helst, utan bindningstid.

Använd rabattkod "KRY2018" när du blir medlem och få samtliga träningsprogram i denna träningsserie uppladdade till din medlemsprofil på Coach M Online helt gratis + extra material från Mathias.



Läs mer och bli medlem på [www.coachmonline.se](http://www.coachmonline.se)

Mellandagarna kan ofta bli en lång serie måltider med rester från julbordet – och det kan ju vara både gott och vettigt, men också lite tjatigt. Om du tröttnar på julmaten, eller bara vill piffa upp resterna med nya inslag, så kommer här ett par härliga gröna rätter som kan variera julmaten!



Mia Hagenmalm är hälsorådgivare och bloggare (Riktig mat och hälsa på kurea.se)

# MELLANDAGSMAT

## Morotsoppa med apelsin och saffran 2 portioner

300 g morötter  
 1 gul lök  
 2 små potatisar  
 1 msk finhackad röd chili  
 eller 1 tsk sambal oelek  
 1/2 -1 msk kokosolja  
 5-6 dl vatten  
 Saften av 1 apelsin  
 1-1/2 tärning grönsaksbuljong  
 1/2 påse saffran  
 2 dl crème fraiche, valfri sort  
 (jag använder havre)

### GÖR SÅ HÄR:

Skala och hacka morötter, potatis och lök i mindre bitar. Finhacka chili. Fräs morötter, potatis, lök och chili i kokosoljan i en gryta under några minuter. Tillsätt vatten och apelsinjuice. Lått koka upp och lägg med buljongtärning. Koka i ca 20-25 minuter. Mixa soppan slät. Blanda saffran med crème fraiche och tillsätt i soppan. Gör ett snabbt uppkok under omrörning. Servera med bröd eller sallad och kanske små krispiga ostchips av Västerbottenost?





## Grön- och rödkålssallad med apelsindressing och nötter 2-3 portioner



1 grabbnäve grönkål  
ca 75 g rödkål  
2 msk nötter, (ex valnötter)  
grovt hackade  
1/2 dl granäpplekärnor  
1 apelsin

### DRESSING

3/4 dl olivolja  
1 msk sesamolja (valfritt)  
2 msk citronsaft  
2 msk apelsinsaft  
1/2 msk vitvinsvinäger  
1 krm kryddnejlika  
örtsalt, vitpeppar

### GÖR SÅ HÄR:

Vispa ihop alla ingredienser till dressingen. Repa och hacka grönkålen och hyvla rödkålen, förslagsvis med osthyvel för tunna strimlor. Skala apelsinen och dra även av skinnen runt klyftorna och skär i mindre bitar och blanda ner i kålen. Grovhacka nötterna. Häll dressingen över salladen och blanda väl. Toppa med nötter och granäpplekärnor. Låt gärna stå i kylan minst en timme så att smakerna verkligen får blanda sig!

## Ugnsbakade rotfrukter med lakrits, honung och grönkålsgremolata 2 portioner

250 g förkokta rödbetor  
250 g små fina potatisar  
1 citron  
25 g smör  
ca 1 msk honung  
3 krm lakritspulver

### GRÖNKÅLSGREMOLATA

1 knippe grönkål  
rivet skal och saft av 1 citron  
2 vitlöksklyftor  
3 dl olivolja  
salt och svartpeppar

### GÖR SÅ HÄR:

Skrubba potatisen under vatten och torka av. Dela rödbetorna i bitar i samma storlek som potatisen.

Fördela dem gärna var för sig i en ugnsfast form. Dela citronen och lägg med i formen. Hyvla smöret över rotfrukterna. Sätt formen i mitten av ugnen och rosta dem på 200 grader ca 25 minuter eller tills de fått fin färg och är mjuka.

Ta upp rotfrukterna och lägg över på ett fat. Blanda honung, citronsaft från de ugnsbakade



citronerna och lakritspulver med smöret i formen. Häll smörblandningen över rotfrukterna. Servera med grönkålsgremolatan.

### Grönkålsgremolata

Repa grönkålen från stjälken och behåll endast bladen. Koka bladen mjuka i ca 3-4 minuter. Kyl genast i kallt vatten. Krama ur vattnet ur kålen och lägg i en mixer tillsammans med saft av citron, vitlök och olja. Mixa snabbt till en röra. Smaksätt med salt och svartpeppar.

4 portioner  
700 g mjölig potatis  
1 dl potatismjöl  
3 äggulor  
50 g brynt smör  
1 tsk salt  
250 g champinjoner  
1 gul lök  
2 tsk nystött kryddpeppar  
örtsalt  
smör till stekning

### RÖKIG MOROT

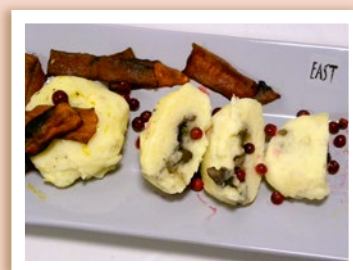
1 stor morot  
3/4 tsk rökt paprikapulver  
1 droppe vinäger  
1 droppe agavesirap  
örtsalt och svartpeppar  
smör

### GÖR SÅ HÄR:

Skär moroten i tunna strimlor. Smält lite smör och blanda ner kryddorna. Pensla morotsbitarna med smörblandningen. Lägg dem på en bakplåt och grädda i 170 grader, ca 10 min på

vardera sida, tills de är krispiga. Skala och koka potatisen. Pressa den genom en potatispress. Putsa och grovhacka svampen. Skala och finhacka löken. Stek i smör, krydda med kryddpeppar och lite örtsalt. Smält smöret och rör ner potatismjöl, smör och äggula i potatisen. Blanda om till en smidig deg. Koka upp lättsaltat vatten i en vid gryta. Rulla potatisen till små bollar, gör en fördjupning i mitten och fyll med svamp och lök. Kläm ihop öppningen och koka ett par åt gången i ca 5 minuter, tills de flyter upp till ytan.

Servera med lingon och rökgig morot.



**Kristina Andersson  
är näringsfysiolog,  
föreläsare och  
författare.**



Snart är det dags för den traditionella nystarten. När skumtomtar och knäck står oss upp i halsen ska vi alla "ta tag i våra liv" och börja äta nyttigt.

## "Unna dig grönsaker, fisk och löprundor 2019!"

**V**ad man ska äta har de flesta nog koll på. Stora mängder socker, hårt processad mat ska bytas mot rena råvaror som grönsaker, rotfrukter, fet fisk, nötter etc.

Det låter ju så enkelt och viljan är det sällan heller fel på. Så varför är det så svårt att bryta kostmönster? Varför längtar vi inte efter broccoli, fisk och backintervaller när det är så bra för oss? Och varför vill hjärnan äta den sockerstinna, hårt processade skräpmatmen som på sikt ökar risken att vi blir sjuka, åldras i förtid och blir överviktiga?

Det kan tyckas konstigt men förklaringen ligger till väldigt stor del i att våra instinkter inte är designade efter det samhälle vi har skapat. Eller tvärtom; vi har skapat ett samhälle utifrån just dessa instinkter. Drivet att söka efter sött och att vilja ha mer är mest troligt något som lett oss till näringsrik och energirika matval ute i naturen och som skyddat oss från svält och det som är giftigt.

**VÅRT INTELLEKT FÖRKNIPPAR** idag smaken av sött och socker med dålig och onyttigt men för vår reptilhjärna är det tvärtom en signal för att "se om du inte kan hitta lite mer", alltså en stark överlevnadsinstinkt. Problemet uppstår när denna instinkt får oss att sukta efter hårt

processade näringsbefriade produkter.

All mat ger oss belöning, men vissa smaker och kombinationer ger starkare belöning än andra. Kombinerar vi sött med fett och salt så slår det totalt slint i belöningscentrum; istället för att bli nöjd kan man inte få nog.

**"Kombinerar vi sött med fett och salt så slår det totalt slint i belöningscentrum."**

Opiater och dopamin skapar en oemotståndlig cocktail av smärtlindring, ångestdämpning, motivation och belöning.

Även situationen vi äter olika saker i påverkar belöningen av maten. Det vi äter när vi är riktigt hungriga ger oss

större belöning och ett större driv att vilja äta det igen. Är situationen härlig och belönande i sig så förstärker även det belöningen av maten. Och när är det nu vi äter den där högbelönande maten, snacket, godiset etc?

Jo, just det: i de redan högbelönande situationerna! På fredagsmyset, i biomörkret, på festen, i goda vänners lag eller när man är vrålhungig. Och när åker broccolin och de rårivna morötterna fram? Inte sällan på måndagen efter en kalashelg. Vi laddar alltså den redan högbelönande maten med än mer belöning och minskar drivet efter den nyttiga maten genom att ta bort all form av belöning kring den!

**JAG VILL UTMANA** dig att ladda det som är bra för dig med rätt stämning 2019:

- **Tänk: "Nu ska jag skämma bort mig ordentligt med en härlig böngryta och några backintervaller".**
- **När du är riktigt hungrig - ät det som är riktigt bra men kanske inte så smakmässigt belönande - då kommer det smaka bättre och bli mer belönande.**
- **Våga göra den nyttiga maten god! En nypa socker eller honung tillsammans med bra fettkälla och sätta gör de rena råvarorna mer högbelönande och tillfredställande!**

**Du kan vinna Kristina Anderssons senaste bok Ät hjärnsmart! på sid 23.**

Behandla så du räcker  
hela dagen

Öka din  
konkurrenskraft

Fler kunder  
under  
arbetstid

Kortare  
rehabilitering

Fler nöjda  
kunder



Genom att fullt ut utnyttja synerigerna i radiofrekvens och vakuum uppnår du enastående behandlingsresultat. Oavsett behandlingsfilosofi i grunden så kommer Cavital att addera många mervärden till din verksamhet, Fysiskt på din egen kropp och resultat mässigt för dina kunder. Kontakta oss för vidare konsultation hur du kan dra fördelarna i din verksamhet.



MIMASS  
BODY CONCEPTS

Hörnåkersvägen 6a - 183 65 Täby  
08 - 756 77 13 - info@mimass.eu  
www.mimass.se



## MINSKA SMÄRTA MED MEDICINSK LASER

Laser kan användas i behandling av:  
Muskler - Leder - Senor

### Vill du veta mer?

Se filmer om laserbehandling  
[www.irradia.se/filmer](http://www.irradia.se/filmer) och Youtube

Vi håller kurser om medicinsk laser-  
behandling, se [www.irradia.se/kurser](http://www.irradia.se/kurser)

### IRRADIA - SPECIALISTEN PÅ MEDICINSK LASER

Vi har över 30 års erfarenhet av  
medicinsk laser och utvecklar  
och tillverkar professionella  
laserutrustningar.

Funderar du på att skaffa  
medicinsk laser, kontakta oss.

[www.irradia.se](http://www.irradia.se)